

CURSO: 3º ESO	MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA	<i>IES Wenceslao Benítez</i>
----------------------	----------------------------------	------------------------------



Los alumnos/a tienen que lograr

COMPETENCIA ESPECÍFICA

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida. **35,34%**

CRITERIOS	SABERES MÍNIMOS QUE VAMOS A TRABAJAR
1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, aplicando de manera autónoma.... 5,88%	EFI.4.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. EFI.4.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, tomando conciencia e interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 5,88%	EFI.4.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento. EFI.4.A.1.3. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad. EFI.4.A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. EFI.4.A.1.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. EFI.4.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. EFI.4.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. EFI.4.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. EFI.4.A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.
1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, identificando situaciones de riesgo para actuar preventivamente 5,88%	EFI.4.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. EFI.4.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. EFI.4.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales. EFI.4.A.1.8. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. EFI.4.B.9. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando con apoyos puntuales medidas específicas de primeros auxilios. 5,88%	EFI.4.B.8. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. EFI.4.B.10. Actuaciones críticas ante accidentes. EFI.4.B.11. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Soporte vital básico (SVB). EFI.4.B.12. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).
1.5. Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual vinculados a la actividad física y deportiva, así como los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad, haciendo uso para ello de herramientas informáticas. 5,88%	EFI.4.A.1.6. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). EFI.4.A.2.1. Suplementación y dopaje en el deporte. EFI.4.A.2.2. Riesgos y condicionantes éticos. EFI.4.A.3.2. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios. EFI.4.A.3.3. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). EFI.4.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. EFI.4.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma. EFI.4.D.2.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). EFI.4.E.5.1. Historia del deporte desde la perspectiva de género. EFI.4.E.5.2. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros).

	<p>EFI.4.E.5.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.</p> <p>EFI.4.E.5.4. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.</p> <p>EFI.4.A.3.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.</p> <p>EFI.4.E.9. Los Juegos Olímpicos</p> <p>EFI.4.E.9.1. Repercusión cultural, económica y política de los juegos olímpicos.</p> <p>EFI.4.E.9.2. La aportación de Andalucía a los Juegos Olímpicos.</p> <p>EFI.4.E.9.3. Los juegos olímpicos desde la perspectiva de género.</p>
1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. 5,88%	<p>EFI.4.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>EFI.4.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.</p>
<p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. 17,64%</p>	
CRITERIOS	SABERES MÍNIMOS QUE VAMOS A TRABAJAR
2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia. 5,88%	<p>EFI.4.B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.</p> <p>EFI.4.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.</p> <p>EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p> <p>EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</p> <p>EFI.4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</p> <p>EFI.4.C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</p> <p>EFI.4.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</p> <p>EFI.4.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p>
2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la automatización de procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos. 5,88%	<p>EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p> <p>EFI.4.C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>EFI.4.C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.</p> <p>EFI.4.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>EFI.4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</p>

<p>2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. 5,88%</p>	<p>EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. EFI.4.C.2. Esquema corporal: Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. EFI.4.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud. EFI.4.C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. EFI.4.C.3.3. Sistemas de entrenamiento. EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. EFI.4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</p>
<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. 17,64%</p>	
<p>CRITERIOS</p>	<p>SABERES MÍNIMOS QUE VAMOS A TRABAJAR</p>
<p>3.1. Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 5,88%</p>	<p>EFI.4.A.3.1. Exigencias y presiones de la competición. EFI.4.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. EFI.4.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación. EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. EFI.4.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. EFI.4.D.2.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p>
<p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. 5,88%</p>	<p>EFI.4.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. EFI.4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles. EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. EFI.4.E.4. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.</p>
<p>3.3. Relacionarse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. 5,88%</p>	<p>EFI.4.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. EFI.4.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación. EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p>
<p>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza. 17,64%</p>	

CRITERIOS	SABERES MÍNIMOS QUE VAMOS A TRABAJAR
4.1. Identificar influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía. 5,88%	EFI.4.A.2.2. Riesgos y condicionantes éticos. EFI.4.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. EFI.4.E.6. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. EFI.4.E.7. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas. El flamenco. EFI.4.E.8. El deporte en Andalucía.
4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo de Andalucía. 5,88%	EFI.4.A.3.3. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). EFI.4.E.5.1. Historia del deporte desde la perspectiva de género. EFI.4.E.5.2. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). EFI.4.E.5.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. EFI.4.E.5.4. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.
4.3. Representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa. 5,88%	EFI.4.C.2. Esquema corporal: Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. EFI.4.E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. EFI.4.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. EFI.4.E.4. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía. 11,76%	
CRITERIOS	SABERES MÍNIMOS QUE VAMOS A TRABAJAR
5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado de autonomía el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y promoviendo actuaciones sencillas intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. 5,88%	EFI.4.F.3. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. EFI.4.F.4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. EFI.4.F.5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. EFI.4.F.6. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces.
5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo con ayuda algunas responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas bajo supervisión. 5,88%	EFI.4.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales. EFI.4.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos. EFI.4.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (<i>crossfit</i> , gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).
Trabajamos así (principios pedagógicos)	

Se pretende favorecer un aprendizaje constructivista, significativo y funcional. Para ello, debemos partir de los conocimientos previos de los que parte el alumnado, y a partir de esa información, de sus intereses y motivaciones, vamos dando nuevos contenidos que le permitan conectar lo que sabían con lo que aprenden, y así ir cambiando los aprendizajes previos por los nuevos. De esta forma estamos contribuyendo a que el alumno/a aprenda a aprender.

Se intentará crear situaciones de aprendizaje motivadoras.

Se usará una metodología activa, creativa y participativa, favoreciendo el trabajo individual y cooperativo del alumnado. Para conseguir todo ello, se propone llevar a cabo, siempre que la unidad lo permita, una metodología basada en la realización de proyectos o tareas que le permita al alumnado buscar información, seleccionarla y sintetizarla, exponerla de forma sintética tanto en la parte conceptual como procedimental, con lo que las nuevas tecnologías y las TIC son de vital importancia. De esta forma, el alumnado se implica más en su proceso de aprendizaje, y favorece el desarrollo de la mayoría de las competencias claves.

En cuanto a los estilos de enseñanza, se usará la asignación de tareas en los primeros encuentros con el grupo, pues es menos complicada la consecución de objetivos, al ser el profesor el que lleva el peso de la clase.

En la enseñanza de los deportes, se usará un estilo participativo como la enseñanza recíproca y los grupos reducidos, ya que de esta forma conseguiremos fomentar el trabajo autónomo y una mayor implicación del alumno. Además, me permite dar un mayor número de conocimiento de los resultados.

Siempre que sea posible, se usará los estilos de enseñanza cognitivos, como el de resolución de problemas y el descubrimiento guiado, con lo que se conseguirá una mayor participación del alumno al tener que construir ellos su propio aprendizaje a través de un esfuerzo intelectual que les ayude a resolver un problema planteado.

Los estilos de enseñanza creativos serán usados en actividades muy abiertas como la expresión corporal, donde cualquier respuesta dada por el alumnado sea válida.

Los estilos socializadores estarán presentes en todas las clases, ya que a través de los agrupamientos, se fomentará la relación entre alumnos y alumnas, de diferentes niveles de condición física, de diferente ideología o diferente raza, contribuyendo al respeto entre iguales y a la integración dentro de la clase.

Evaluamos así

Evaluaremos en base las competencias específicas y sus criterios de evaluación, en base al % asignado a cada una de ellas, y que pueden leerse en su desarrollo. Usando para ello instrumentos de evaluación variados y objetivos, tales como portfolios, lista de control y de observación, rúbricas, exámenes....

Procedimiento de recuperación:

Al finalizar cada trimestre o al comienzo del siguiente, aquellos que no hayan superado la materia, podrán realizar exámenes de recuperación, presentación de trabajos, ejecución de pruebas prácticas, etc. para así recuperar criterios de evaluación no superados. En cualquier caso, se informará al alumno y se coordinarán las actuaciones con el tutor y con la tutora de pendientes del centro. En moodle alojaremos, en las clases de cada profesor del departamento, una pestaña referente al seguimiento de pendientes, con las actividades a realizar.

Material necesario para poder seguir la materia:

Para poder participar de la clase práctica, cada año los padres o tutores legales deberán firmar una Ficha Médica a comienzo de curso donde se informa a los profesores de EF de las enfermedades o problemas que cada alumno/a tenga (asma, escoliosis, pies planos, etc) y que se encuentra colgada en la plataforma Moodle.

Los apuntes serán elaborados por el departamento y serán colgados en la plataforma Moodle.

Además se necesita ropa y calzado deportivo, botella de agua con el nombre del alumno/a que se usará durante la clase y la bolsa de aseo para cambiarse y asearse tras la clase de E.F, que este curso debe tener toalla grande de gimnasio, toallitas limpiadoras, desodorante.

Otras cosas a tener en cuenta:

NORMATIVA DE APLICACIÓN Y CONSULTA:

- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

- Instrucción conjunta 1 /2022, de 23 de junio, de la dirección general de ordenación y Evaluación educativa y de la dirección general de formación profesional, por la que se Establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan Educación secundaria obligatoria para el curso 2022/2023.